



令和5年度4月予定献立表



県立湊川高等学校

日づけ	献立名	おもなざいりょう		
		血や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
10 (月)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード 甘酢サラダ 生姜スープ 牛乳	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ レタス だいこん しめじ しょうが	米
12 (水)	ごはん ホキの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	ホキ 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり はくさい だいこん ごぼう	米
13 (木)	ごはん 焼肉風炒め ナムル わかめスープ 牛乳	牛肉 わかめ 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん こら ほうれんそう もやし しろねぎ	米
14 (金)	しっぽくうどん 胡麻和え みかん	鶏肉 厚揚げ	カブ にんじん ごぼう あおねぎ はくさい こまつな みかん	うどん
17 (月)	キムタクごはん 磯香和え オレンジ 牛乳	豚肉 海苔 牛乳	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう えのき オレンジ	米
18 (火)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 酢の物 みぞれ汁	鯖 わかめ 玉子 鶏肉	もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな しめじ	米 マヨネーズ
19 (水)	パン 淡路島クロック 彩りサラダ クリームスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ カブ アスパラガス パプリカ にんじん しめじ	黒糖パン じゃがいも
20 (木)	ごはん ブルコキ風炒め ナムル トックスープ	牛肉 玉子	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー しょうが にんにく だいこん あおねぎ	米 トック
21 (金)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豚汁 牛乳	カレイ 豚肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ だいこん レタス むらさきキャベツ にんじん キャベツ しめじ しょうが	米
24 (月)	カレーライス コールスロー りんご 牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ りんご	米 じゃがいも とうもろこし
25 (火)	ごはん ホキのフライ 金平蓮根 どさんこ汁	ホキ 豚肉	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく キャベツ もやし あおねぎ しょうが にんにく	米 マヨネーズ じゃがいも とうもろこし
26 (水)	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ かきたま汁	豚肉 ツノマタ かまぼこ 玉子	たまねぎ キャベツ にんじん レタス しょうが	米 春雨
27 (木)	ごはん さんまのおろしみぞれ ひじきのサラダ キムチ味噌汁 牛乳	さんま ひじき 豚肉 牛乳	だいこん ごぼう にんじん えだまめ はくさい にんにく あおねぎ	米 とうもろこし マヨネーズ

※新型コロナウイルス感染症や物資等の都合により、献立が変更となる場合があります。

<給食だより>

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい学校生活にワクワクドキドキしていることだと思います。少しずつ慣れてください。給食は西山、永西、馬場の3人で運営しています。何か分からないことがあれば聞いてください。新学年の皆さん、今年度もよろしくお願ひします。さて、楽しく、美味しく食べてもらうためにも守ってほしいことがあります。最低限、以下のマナーを守るようにしてください。在校生の皆さんも今一度確認しましょう！

- ・ 16:50~17:05までに、給食をとりこくる（給食時間は、17:10まで）
- ・ 洗剤を使って丁寧に手洗ひをする
- ・ 給食以外のものを、持ち込んで食べない
- ・ 後片付けは、自分でする